

Selbstwirksamkeit mit Morbus Bechterew durch bewegte Achtsamkeit erlernen - Einfluss auf den Krankheitsverlauf -

Kontakt: Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew e.V.
Metzgergasse 16
97421 Schweinfurt

Termin in Präsenz:

Beginn: Freitag, 5.4.2024 17:00 Uhr
Ende: Sonntag, 7.4.2024 13:00 Uhr

Hotel: Seminaris Hotel Leipzig
Hans-Driesch-Straße 27
04179 Leipzig

Online-Termine werden noch bekannt gegeben

Wir laden Sie herzlich zu unserer Seminarreihe "Bewegte Achtsamkeit" ein, die sich an alle Altersgruppen mit der Erkrankung Morbus Bechterew richtet.

Die medikamentöse Therapie zielt darauf ab, Entzündungen im Körper einzudämmen und damit Schmerzen zu lindern. Jedoch kann sie das Fortschreiten einer Verknöcherung nicht stoppen. Um die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Rückens weiterhin zu erhalten, ist regelmäßige Bewegung unerlässlich - unabhängig vom Alter.

Diese einzigartige Veranstaltungsreihe verbindet Bewegungspädagogik, Anatomie, Psychologie, Schmerztherapie und Sportwissenschaft zu einem ganzheitlichen Konzept. Egal ob jung oder alt, wir möchten Ihnen zeigen, wie Sie Ihr Krankheitsgeschehen, Schmerzerleben und Wohlbefinden selbst in die Hand nehmen und positiv beeinflussen können.

Die Seminarreihe besteht aus einem Präsenztermin sowie vier Online-Terminen im Nachgang. Hier haben Sie die Möglichkeit, sich intensiv mit dem Thema auseinanderzusetzen und einer Expertin auf diesem Gebiet zu lernen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und darauf, gemeinsam mit Ihnen den Weg zu einem bewegten und achtsamen Leben zu gehen - unabhängig von Ihrem Alter.

Geplanter Ablauf:

Freitag, 5.4.2024

Hotelzimmer sind ab 15:00 Uhr frei. Ankunft bitte bis spätestens 16:00 Uhr.

16:00 Uhr	bis	18:30 Uhr	Begrüßung, Kennenlernen und DVMB organisatorische Hinweise und Vorstellung der TN Einführung Bewegte Achtsamkeit und Bewegtes Sitzen Einführung CRM
18:30 Uhr	bis	20:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 6.4.2024

09:00 Uhr	bis	10:30 Uhr	Bewegungsmöglichkeiten des Rumpfes durch bewegte Achtsamkeit in Theorie und Praxis
10:30 Uhr	bis	10:45 Uhr	Pause (Kaffee, Getränke, Obst im Raum)
10:45 Uhr	bis	12:45 Uhr	Ganzheitliche Bewegung vom Fuß bis zum Kopf in Theorie und Praxis Feedback-Runde
12:45 Uhr	bis	14:00 Uhr	Mittagessen als Buffet im Hotel
14:00 Uhr	bis	15:30 Uhr	Integrierter Erfahrungsaustausch Beweglichkeitstraining für eine gute Atmung
15:30 Uhr	bis	16:00 Uhr	Pause
16:00 Uhr	bis	17:15 Uhr	Achtsames Walken mit meditativer Atmung Erfahrungsaustausch und Wünsche
18:00 Uhr	bis	19:30 Uhr	Abendessen im Hotel
19:30 Uhr			eigene Freizeitgestaltung

Sonntag, 7.4.2024

09:30 Uhr	bis	10:00 Uhr	Rückblick zum Vortag
10:15 Uhr	bis	11:15 Uhr	Ganzheitliches Beweglichkeitstraining für den Schulter und Nackenbereich
11:15 Uhr	bis	12:00 Uhr	Feedback und Verabschiedung
12:00 Uhr	bis	13:00 Uhr	Mittagessen oder Lunchpaket zum Mitnehmen

Bitte bringen Sie **Sportsachen für Drinnen und Draußen** mit. Je nach Wetterlage werden wir den Ort für die Bewegungseinheit wählen.

Die Veranstaltung ist für Mitglieder kostenfrei. (Für Nichtmitglieder betragen die Kosten 90,00 €.) Reisekosten werden bis zu 100,00 € bei Einreichung des Reisekostenformulars übernommen. Wir würden uns über eine freiwillige Spende an die DVMB freuen.